

~~~~~ ハッピーハッチの恒例イベント ~~~~~

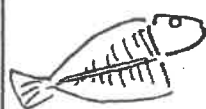


栄町中央商店街

# マルシェ

新鮮野菜、旬のお魚、焼き立てパン、  
手作り小物…

おいしい、たのしい、お買い得。  
ご家族皆様でお越しください。



今月は



# 5月10日

9:00~11:00

# クラリネット コンサート

5月24日(土)

13:00~14:00

ワンドリンク500円でお楽しみ下さい

クラリネット・菊地秀夫さん

ピアノ・石橋克史さん



ハッピーハッチでは

みきファミリークリニックの三木先生のお力添えで地域の皆様の健康を願って「暮らしの保健室」を開催しております。月4回、健康のお勉強講座を行っています。足の爪切りとケアやかんたん体操など、ちょこっとの時間で楽しみながらの講座です。コーヒーを飲みながら…いかがですか？



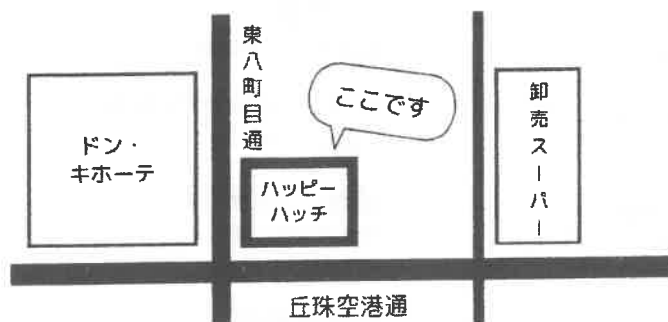
# レンタルBOX

の空きがあります

1ヶ月800円



3ヶ月のご契約で  
ご使用いただけます



5月3日~6日は  
ゴールデンウィークのため、  
お休みとさせていただきます



住所

札幌市東区北42条東8丁目1-1 宮川ビル1F

TEL / FAX 011-374-1888



コミュニティプラザ

ハッピーハッチ

営業時間

月～金：10:00～15:00

土：10:00～14:30 日・祝：定休日

(ランチは11:00から ラストオーダーは閉店30分前)

## 2025年 5月 イベントカレンダー

| 日         | 月                 | 火                        | 水             | 木                      | 金                     | 土                     |
|-----------|-------------------|--------------------------|---------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|
|           |                   |                          |               | 1                      | 2<br>ウクレレ教室<br>中級     | 3<br>憲法記念日<br>お休み     |
| 4<br>定休日  | 5<br>子どもの日<br>お休み | 6<br>振替休日                | 7             | 8<br>暮らしの保健室<br>栄養教室   | 9<br>ウクレレ教室<br>初級・中級  | 10<br>マルシェ            |
| 11<br>定休日 | 12<br>耳つぼ         | 13<br>暮らしの保健室<br>はつらつハビリ | 14<br>ハッピーカレー | 15<br>ハッチ健康ランチ         | 16<br>ウクレレ教室<br>中級    | 17                    |
| 18<br>定休日 | 19                | 20<br>暮らしの保健室<br>健康・介護相談 | 21            | 22<br>暮らしの保健室<br>糖尿病教室 | 23<br>ウクレレ教室<br>初級・中級 | 24<br>クラリネット<br>コンサート |
| 25<br>定休日 | 26                | 27<br>耳つぼ                | 28<br>ハッピーカレー | 29                     | 30                    | 31                    |

### 耳つぼ体験会 要予約

ランチをご利用下さい

12日(月) 10:30～14:30

27日(火) 10:30～14:30

### ハッチ健康ランチ 毎月第3木曜日

東区保健センターの管理栄養士さんから  
ご提供いただいた、特別レシピ

15日 11:00～14:00 **10食限定**

### ハッピーカレー 毎月第2・第4水曜日

岩田農園の札幌黄を使っています

14日・28日 11:00～14:00

### ウクレレ教室 毎週金曜日 要予約

講習費：1500円 ウクレレ貸出あり

2日 13:00～17:00 中級クラス

9日 13:00～15:00 初級・中級クラス

16日 13:00～17:00 中級クラス

23日 13:00～15:00 初級・中級クラス

初級は  
初めての方  
も大歓迎!

### 暮らしの保健室 ワンドリンク制 300円

8日 13:30～14:30 **栄養教室**  
(木) 管理栄養士 岸本麻美

13日 13:30～14:30 **はつらつハビリ教室**  
(火) 「認知症予防ー食べる編ー」

20日 12:30～14:30 **健康・介護相談**  
(火) ※要予約 足の爪切りで困っている方は  
お声がけください

22日 14:00～15:00 **糖尿病教室**  
(木) ※先着8名様 糖尿病療養士 森山由紀子  
テーマは「腎臓を守るー食事と  
水分管理の工夫ー」